

PLAN ANUAL 2018

ASIGNATURA : EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD
CURSO : TERCEROS MEDIOS
PROFESOR(ES): MARÍA VERÓNICA GUTIERREZ, EDGARDO MOLINA, JULIO ORELLANA, FLAVIA VILLAR

UNIDADES	OBJETIVOS (OA/ HABILIDAD(ES))	TIEMPO ESTIMADO
UNIDAD 1: EJERCICIO FÍSICO Y SALUD	<p>A.E.01: Ejecutan ejercicios orientados a evaluar la aptitud física personal asociada a salud: diagnóstico y control de avance.</p> <p>A.E.02: Trabajan plan de aptitud física personal, orientaciones básicas para su planificación y dosificación de cargas.</p> <p>A.E.03: Desarrollan mecanismos de adaptación de los sistemas orgánicos al ejercicio físico: indicadores de adecuación y riesgo.</p> <p>A.E.04: Conocen principios básicos para el diseño de programas de aptitud física: individualidad, continuidad, alternancia muscular y progresión.</p> <p>A.E.05: Utilizan hábitos sociales y valoraciones asociadas a la práctica sistemática de la actividad física para mejorar la calidad de vida.</p> <p>A.E.06: Aplican principios básicos para la práctica de variables físicas asociadas a salud: resistencia cardiovascular y respiratoria, resistencia muscular, flexibilidad y composición corporal</p>	Anual
UNIDAD 2 : TORNEO PADRE DAMIAN	<p>A.E.01: Utilizan las técnicas básicas de las diferentes pruebas atléticas.</p> <p>A.E.02: Conocen las normas y reglamentación básica de c/u de las pruebas atléticas y las respetan durante su práctica.</p> <p>A.E.03: Demuestran capacidad para superar sus propias ejecuciones, esforzándose por mejorar su desempeño técnico en cada uno de las pruebas atléticas seleccionadas.</p>	TIEMPO (SEMANAS): 4 I SEMESTRE

	A.E.04: Demuestran sensibilidad y respeto por la actividad practicada, por sus compañeros y compañeras y por su propia persona.	
UNIDAD 3 : DEPORTES COLECTIVOS	<p>A.E.01: Práctica de al menos dos deportes de oposición y colaboración, tales como: Fútbol, Basquetbol, Voleibol.</p> <p>A.E.02: Aplicación de tácticas individuales, grupales y colectivas de los deportes seleccionados</p> <p>A.E.03: Reglamento y normas básicas de los deportes de oposición seleccionados</p>	<p>TIEMPO (SEMANAS): 9</p> <p>I SEMESTRE</p>
UNIDAD 4 : FOLKLORE	<p>A.E.01: Aplican las habilidades motoras y capacidades físicas específicas a los requerimientos de las actividades rítmicas.</p> <p>A.E.02: Demuestran capacidad de superación en sus ejecuciones rítmico-motrices de las danzas folclóricas.</p> <p>A.E.03: Aplican sus capacidades expresivas, memoria motriz y capacidad creativa en la ejecución de las danzas folclóricas.</p> <p>A.E.04: Conceptos básicos de la creación e interpretación físico-artística de emociones e ideas a través de la danza educativa.</p>	<p>TIEMPO (SEMANAS): 4</p> <p>II SEMESTRE</p>
UNIDAD 5 : DEPORTE INDIVIDUAL Y DE AUTOSUPERACION	<p>A.E.01: Aplican las habilidades motoras y capacidades físicas específicas a los requerimientos del atletismo.</p> <p>A.E.02: Utilizan las técnicas básicas de las diferentes pruebas atléticas.</p> <p>A.E.03: Conocen las normas y reglamentación básica de cada una de las pruebas atléticas y las respetan durante su práctica.</p> <p>A.E.04: Demuestran capacidad para superar sus propias ejecuciones, esforzándose por mejorar su desempeño técnico en cada uno de las pruebas atléticas seleccionadas.</p> <p>A.E.05: Práctica de aspectos técnicos de diferentes pruebas atléticas de mediana y baja intensidad</p> <p>A.E.06: Demuestran sensibilidad y respeto por la actividad practicada, por sus compañeros y compañeras y por su propia persona.</p>	<p>TIEMPO (SEMANAS) : 9</p> <p>II SEMESTRE</p>

METODOLOGÍA: clases prácticas con trabajo en forma individual y/o grupal. Ejercicios de calentamiento de lo general a lo específico. Utilización de diversas formas de entrenamiento

EXIGENCIAS: vestuario según lo expresado en el Reglamento Interno: polera polo manga corta y short o calzas, buzo deportivo, zapatillas deportivas

EVALUACIONES: 4 POR SEMESTRE
FORMATIVA- SUMATIVA-

EVA/ 2018